Approches alimentaires à dominante végétale

Pilier n°1 – Savoir se nourrir

Cours n°12 – Session 2015

Sommaire

1. Végétarisme et Végétalisme
2. Modes Méditerranéen et Okinawa
3. Approche hypotoxique (Seignalet)
4. Approche de Katherine Kousmine
5. Crudivorisme
6. Macrobiotique

Objectifs de ce cours

- Dresser un panorama des modes alimentaires à dominante végétale les plus connus.
- En donner les caractéristiques principales.
- Ainsi que les “avantages” et “inconvénients” (s'il y en a) de chaque mode.

Ce que ce cours n'est pas

- Une incitation à adopter un des modes alimentaires présentés.
- Un guide complet des modes alimentaires à dominante végétale.
- Un guide de conversion à un des modes alimentaires cités.

Végétarisme et Végétalisme

Végétarisme, un peu d'histoire

Déjà pratiquer à la Grèce Antique.

Nombreux philosophes grecs étaient végétariens.

Pythagore est considéré comme le père du végétarisme.

Les végétariens étaient appelés des **pythagoriciens.**

Plus tard, de nombreux autres penseurs et scientifiques célèbres sont devenus végétariens comme Albert Einstein, Léonard de Vinci et Mahatma Gandhi.

(*voir liste personnes connues végétariennes/végétaliennes*).

Végétarisme, mode d'emploi

D'une manière générale, c'est une alimentation qui exclut la viande (rouge et blanche), les poissons et les fruits de mer.

Quelques nuances :

- Le **lacto-ovo-végétarisme** : le fait de consommer des produits issus d'animaux comme le lait, ou les œufs.
- Le **lacto-végétarisme** : le fait de consommer des produits laitiers mais pas d'œufs.
- Le **semi-végétarisme** : le fait d'exclure la viande mais de consommer du poisson, des fruits de mer voire de la volaille. Ce régime est très proche du régime méditerranéen.

Végétalisme

Également appelé "végétarisme strict".

Uniquement des aliments issus du monde végétal.

Exclusion des viandes, des poissons, des fruits de mer, des produits laitiers, des œufs, et de tout autre produit d'origine animal comme le miel.

Souvent d'origine philosophique, le végétalien opte pour l'art de vivre Vegan.

Véganisme

Plus qu'un mode alimentaire, c'est un mode de vie.

Cherche à exclure l'exploitation, la souffrance et la cruauté envers les animaux pour se nourrir, se vêtir, les soins cosmétiques...

Pas de laine, pas de cuire, pas de produits testés sur les animaux...

Équilibre alimentaire

Contrairement à ce que l'on croyait (moi la première), le danger dans ces modes d'alimentation réside dans l'excès de protéines et non dans la carence.

Les viandes apportent beaucoup de protéines et de calories (4kcal par protéine et 9 kcal par lipide). L'apport énergétique est donc considérable pour ne pas dire excessif. Et c'est bien cela qui pose problème (ex: maladies cardio-vasculaires).

Beaucoup de légumes sont composés de protéines mais ont une faible charge calorique. Or, l'apport énergétique est important pour le métabolisme générale.

Ainsi, en cherchant pour atteindre le même niveau énergétique que la viande, il faut consommer beaucoup de légumes et donc beaucoup de protéines. Bien trop de protéines !

Pourquoi chercher à imiter les apports de la viande avec les protéines végétales puisque ses apports sont problématiques pour la santé ?

D'après l'American Dietetic Association et les Dieteticians of Canada dont les avis font autorité dans le domaine médical en ce qui concerne la nutrition humaine :

> "*Les protéines végétales peuvent à **elles seules répondre aux besoins nutritionnels** si une alimentation **végétale variée** est consommée **et** que les **besoins en énergie** sont **satisfaits**. Les recherches indiquent qu'un assortiment d'aliments végétaux mangés au cours d'une journée peut apporter tous les acides aminés essentiels et assurer une absorption et une utilisation appropriées de l'azote chez des adultes en bonne santé ; par conséquent, **il n'est nullement besoin de consommer des protéines complémentaires dans un même repas**.*" Journal of the American Dietetic Association, juin 2003, vol. 103, no 6, 748-765.

L'équilibre alimentaire consiste en une répartition équilibrée des nutriments sans excès énergétique.

Si l'on suit les recommandations françaises : 11 à 15 % de protéines, 30 à 35 % de lipides, 50 à 55 % de glucides.

C.à.d pour 1000 kcal fournies à l'organisme, 110 à 150 kcal devraient être apportées par les protéines. 1 g de protéines fournissant 4 kcal, cela implique un apport de 27,5 à 37,5 g de protéines. Donc chaque tranche de 1000 kcal devrait donc apporter de 27,5 à 37,5 g de protéines.

Aprifel (*Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes frais*) a publié une analyse sur 42 légumes frais variés. En moyenne, ces légumes apportent 64g de protéines par tranche de 1000 kcal. Bien au-dessus des recommandations. (http://www.vegetarisme.fr/comment-devenir-vegetarien/alimentation-equilibree/proteine-vegetale/)

Modes Méditerranéen et Okinawa

Modes d'alimentation connus pour leurs bienfaits sur la santé en général.

Diminution significative du risque de maladies cardiovasculaires et du cancer.

Plus grande longévité de leurs habitants / pratiquants.

Régime “crétois” ou mode méditerranéen et Régime d'Okinawa.

2 modes basés sur la Frugalité avec des spécificités pour chaque mode.

Mode Méditerranéen

Il combien la modération alimentaire et grande variété d'aliments à une vie active au quotidien.

Ses principes de base sont faciles à comprendre et à suivre :

- Abondance de produits céréaliers complets
- Abondance de fruits et de légumes.
- Abondance d'ail, d'oignon, d'épices et d'aromates.
- Utilisation de l'huile d'olive comme corps gras.
- Consommation quotidienne de légumineuses, de noix et de graines.
- Consommation quotidienne de yogourt et de fromage.
- Consommation quotidienne, mais modérée, de vin rouge.
- Grande consommation de poisson.
- Consommation limitée de poulet et d’œufs.
- Consommation limitée d'aliments sucrés.
- Consommation très limitée de viande rouge.
- Apport calorique quotidien raisonnable (de 1 800 à 2 500 calories / jr).

Mode d'Okinawa

Okinawa est un archipel au sud-ouest du Japon où l'on retrouve (pour les anciennes générations) l'une des plus longues espérances de vie et une des plus grande concentration de centenaires au monde.

Il est fondé sur 10 principes.

1. Ne jamais manger plus que sa faim, voire même un peu moins. Ne s'alimenter qu'à 80% de ses capacités.
2. Consommer des aliments peu caloriques, mais riches en vitamines et minéraux :
    - **céréales et féculents** : riz, pâtes, semoule, maïs doux, patate douce, pomme de terre (vapeur ou à l'eau)
    - **légumes** : tous, avec une mention spéciale pour le concombre
    - **fruits** : tous, à l'exception des fruits séchés (raisin, abricot, figue, datte…) et des fruits oléagineux (noix, noisette, pistache, pignon, cacahuète…)
    - **poissons et coquillages** : les poissons maigres, coquillages et crustacés
    - **produits d'origine animale** : volaille (sans la peau), œuf, cheval, steak haché à 5% de matière grasse
    - **fromages et desserts** : salade de fruits, compote maison, yaourt nature, fromage très frais
3. 7 portions de fruits et légumes par jour
4. 7 portions de céréales complètes et/ou de légumes secs par jour + 2 plats à base de soja.
5. Beaucoup d'épices, d'herbes et d'algues
6. Du poisson 3 fois par semaine
7. Très peu d'autres produits d'origine animale (viande, produits laitiers)
8. Très peu d'alcool
9. Très peu de sucre et de sel
10. Boire beaucoup d'eau et de thé

Approche hypotoxique (Seignalet)

Ou **Approche ancestrale**

Jean Seignalet : Docteur en médecine, ancien interne des hôpitaux de Montpellier - maître de conférences à la faculté de médecine de Montpellier et praticien hospitalier - a dirigé un laboratoire de recherche (histocompatibilité) pendant 30 ans - pionner des greffes d'organes et tissus - auteur de « L'alimentation ou la troisième médecine ».

Grâce à ses connaissances en médecine et ses recherches, il a mis en évidence 3 mécanismes importants qui seraient impliqués, en cas de défaillance, dans de nombreuses maladies : les **enzymes**, l'**intestin grêle** et le **stress.**

Les Enzymes

La plupart des réactions chimiques dans le corps dépendent de 1500 enzymes dont nous disposons.

Élaborées au temps des premiers hommes, au fur et à mesure de l'évolution pour permettre l'adaptation de l'espèce humaine à son environnement.

Adaptées à une alimentation ancestrale ou préhistorique : naturelle, crue (surtout végétaux) et physiologique (à notre système digestif).

Alimentation pratiquée pendant des millions d'années.

Inadaptées à l'alimentation moderne : dominante cuite, dominante carnée, plus sucrée, contenant des substances artificielles non-métabolisables, non cassables par nos enzymes.

L'Intestin Grêle

Organe clé pour le Dr Seignalet car il sert de barrière entre le milieux intérieur de l'organisme humain et de dangereux facteurs de l'environnement : bactéries et aliments.

Chez beaucoup d'individu, la muqueuse laisse passer trop de macromolécules dangereuses. Leur accumulation associée à des facteurs héréditaires (constitution) favorise l'expression de nombreuses maladies.

Polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, sclérodermie, maladie de Basedow, sclérose en plaque, maladie cœliaque, diabète de type I, allergie, asthme...

Le Stress

Agit sur les neurones qui libèrent des neuropeptides dont certains jouent un rôle via l'interféron ''γ'' sur l'augmentation de la perméabilité intestinale.

Réduit activité digestive. La digestion est alors incomplète ce qui favorisent l'irritation du grêle, la production de fermentation / putréfaction dans le côlon.

Les macromolécules alimentaires dangereuses sont beaucoup nombreuses dans le sang dans les états de stress.

Principes alimentaires hypotoxiques

Suppression de tous les laits animaux et de leurs dérivés – utiliser et varier les laits végétaux (amandes, riz, noisette, coco,...) - attention modération du soja

Suppression des **céréales mutées** et consommation des céréales non mutées :

- **Céréales mutées :** blé, maïs, épeautre, petit épeautre, kamut, avoine, seigle, l'orge et leurs dérivés
- **Céréales non mutées** : riz, sarrasin, sésame, quinoa, le fonio

Suppression des huiles extraites à chaud et/ou cuites au profit des huiles vierges consommées crues : olive, noix, noisette, soja, colza, onagre ou bourrache

Privilégier la consommation :

De produits soit crus, soit cuits à une température inférieure à 110°C (cuisson haute T° = molécules de maillard qui n'existe pas dans la nature)

Sel et sucre complets

Des aliments issus de l'agriculture biologique (présence de toxiques réduite à son maximum)

Supplémentation :

Faire régulièrement des cures en vitamines et en minéraux à des doses physiologiques.

Approche de Katherine Kousmine

Catherine Kousmine (1904-1992) **:** médecin d'origine russe, dont la famille s'est réfugiée en Suisse en 1916. Exerce en tant que médecin puis pédiatre à Lausanne à partir de 1934. Elle devient chercheur en cancérologie et certaines maladie comme la sclérose en plaque suite à la perte de 2 jeunes patients atteints du cancer.

Mise en évidence de la relation entre alimentation et évolution de la maladie et utilise l'alimentation saine comme "outils thérapeutique".

A l'origine des connaissances actuelles sur les acides gras insaturés

Les piliers de sa méthode

- Alimentation saine
- Désintoxication du foie grâce au nettoyage de l'intestin
- Rééquilibrage du pH
- Apport de vitamine et oligo-élément pour combler l'alimentation carencée

Auteure de :

- Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus
- La sclérose en plaques est guérissable
- Sauvez votre corps

Alimentation Saine

Un petit déjeuner de roi constitué par la crème Budwig : fromage blanc, 1cc d'huile riche en acides poly-saturés (colza, lin, noix), jus de citron, banane, céréales complètes crues fraîchement moulues, graines oléagineuses et fruits de saison. (voir recette variante *Panade de fruits* sur le blog http://nadegeleperlier.fr) - non recommandé au neuro-arthritique du fait des nombreux mélanges.

Un déjeuner de prince : légumes crus en salade, assaisonnés d'huile, obtenue par pression à froid et de jus de citron - légumes cuits à la vapeur douce - viande ou poisson maigre, cuits sans matière grasse est possible une à trois fois par semaine ou bien fromage maigre ou œuf à la coque pour les végétariens - des céréales complètes, entières, concassées ou fraîchement moulues, chaque jour -

un goûter de fruits crus ou secs est possible, si petite faim.

Un dîner de pauvre : léger, sans viande, avec des légumes vapeur et des céréales - doit être pris le plus tôt possible

Panade du Solstice d'Hiver
Source : nadegeleperlier.fr

Compléments alimentaires

Combler une alimentation carencée : industrielles, raffinées, peu variée, déséquilibrée.

Une hygiène intestinale

Permet au corps humain de se rééquilibrer.

Eviter les désordres digestifs chroniques (constipation, flatulences...)

Il est recommandé de faire des lavements (cf. Les cours sur le Pilier n°2 - Bien éliminer)

Équilibre acido-basique

Éviter la consommation excessive des aliments acidifiants : viandes, sucre blanc, alcool, thé, café, chocolat, graisses saturées, farines raffinées et leurs dérivés, légumes secs, certains légumes (choux de Bruxelles, oseilles, artichauts, asperges)

Privilégier la consommation d'aliments alcalinisants : le lait (nature, lacto-fermenté ou yaourts), la plupart des légumes (en particulier pomme de terre et châtaignes), les fruits.

Certains aliments sont en équilibre acido-basique : noix fraîches, haricots verts et petits pois, céréales complètes, sucre intégral, beurre de qualité.

Crudivorisme

Remonte aux Esséniens, qui aurait été le peuple de Jésus.

Les adeptes pouvaient vivre jusqu'à 120 ans.

Les premiers théoriciens du crudivorisme, au XXe siècle sont Ann Wigmore et Viktoras Kulvinkas, les fondateurs de l'Institut de santé Hippocrate en Floride.

Principes de base

Alimentation vivante : tous les nutriments sont présents, non détruits par la cuisson comme les enzymes qui facilitent la digestion, certaines vitamines. Température maximales pour chauffer l'aliment est 40°C.

Consommation de fruits, légumes et graines germées : très riches en minéraux basiques (calcium, magnésium, potassium et sodium) donc alcalinisants.

Riches en anti-oxydants

Riches en fibres et en protéines ce qui favorise la satiété

Les crudivores mangent peu et perdent du poids

Les recommandations sont identiques au végétaliens concernant la B12 et le calcium.

La diététique crudivorisme est en totale opposition avec les diététiques Hippocratique, Ayurvédique et Chinoise considérant que la digestion est une cuisson, la consommation d'un aliment déjà cuit serait plus facile à digérer qu'un aliment cru.

Macrobiotique

« L'Art de prolonger la vie par l'observance de règles d'hygiène strictes »

Développé par Georges Ohsawa (1893 – 1966) au Japon, à partir de la deuxième moitié du XXe siècle.

Philosophie de la vie plus qu'un mode alimentaire

Fondée sur le principe taoïste de la complémentarité entre le yin et le yang

Les céréales sont considérées comme équilibrées et situées à mi-parcours alors que les fruits aqueux, les sucres et la plupart des laitages sont considérés comme trop déséquilibrés vers le yin. La macrobiotique considère que les légumes dilatent alors que la viande resserre.

7 étapes successives, de la plus large à la plus sévère, considérée comme le régime macrobiotique idéal : riz brun (aliment parfait pour G. Ohsawa) en excluant la viande, les sucres et produits sucrés et en limitant drastiquement les fruits et légumes

La diète comprend :

- 50% à 60% de céréales complètes
- 20 à 30% de légumes
- 10% à 15% de légumineuses (comme les haricots et les algues)
- 5% de soja fermenté ou de soupe miso (composée de pâte de soja et d'orge)

De petites quantités de poissons blancs et de fruits peuvent être ajoutées. La proportion des aliments de source animale peut représenter jusqu'à 20 % de la diète dans les phases de transition vers la diète idéale macrobiotique, très pauvre en viandes, volailles et leurs sous-produits.

Conclusion

Vous l'avez certainement constaté, il y a beaucoup de similitudes entre tous ces modes alimentaires. Seuls varient les axes d'études. Autrement dit, par quelle lorgnette l'alimentation est étudiée.

Il n'y a aucune recette “type” pour l'ensemble des individus. Cependant, nous pouvons retenir les points suivants comme étant favorables pour la santé et la longévité d'un être humain :

- Dominante végétale
- Abondance de cru
- Alimentation frugale
- Absence de toxique endo & exogène (agriculture bio, intestin efficace, no-stress, équilibre acido-basique)

En adoptant, petit à petit ces principes au quotidien, votre santé et votre énergie s'en trouveront métamorphosées pour le plus grand bonheur de votre entourage et pour vous-même.

Quizz

1. Définissez les termes suivants : végétarisme, végétalisme, véganisme, crudivorisme
2. Qu'est-ce qu'un alimentation hypotoxique ?
3. Peut-on manger de la viande rouge dans le régime méditerranéen ?
4. Quels sont les 3 clés de la Santé selon le Dr Seignalet ?
5. Quel mode alimentaire avez-vous ou aimeriez-vous pratiquer ? Quelles seraient vos motivations ?

Déposez vos réponses et questions

sur le cours directement dans le **FORUM**